

развития внимания детей младшего школьного возраста во внеклассной деятельности.

Литература:

1. *Выготский Л.С. Развитие высших форм в детском возрасте //Хрестоматия по вниманию. – М., 1976.*
2. *Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л., Экспериментальное формирование внимания. – М.: Директ-Медиа, 2008.*
3. *Джеймс У. Внимание //Хрестоматия по вниманию. - М., 1976. - С. 50-103.*
4. *Ланге Н.Н. Психологические исследования. - М.: Наука, 1914.*
5. *Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. Т 1- 4. - М.: «Труды», 1966.*

УДК 371.12

Ларина Ю.В.,

Костюнина Н.Ю., к.п.н., доцент

КОРРЕКЦИЯ СТРЕСС-ФРУСТРАЦИОННЫХ СОСТОЯНИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Данная тема являлась предметом внимания многих авторов, тем не менее, для педагогической психологии исследования в этой области остаются актуальными. В системе психолого-педагогического сопровождения в рамках образовательного процесса необходима разработка методов, направленных на укрепление выносливости и самообладания учащихся, и как следствие, повышение социальной адаптации школьника к условиям современной действительности. Определенную сложность представляет поиск методов работы с разными категориями учащихся.

Определяя фрустрационную реакцию и интенсивность ее проявления как характерный стереотип реагирования, мы исходим из того, что в норме ее проявление свойственно всем людям и оказывает позитивное влияние на социальную адаптацию. В то же время высокая степень фрустрированности способствует формированию негативных черт личности подростка, также как и пониженный уровень ее проявления (М. В. Оршанская). В связи с этим старшеклассникам необходимо развитие конструктивных способов преодоления фрустраций.

Н.Д. Литвинов констатирует: «Фрустрация - психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми или субъективно так воспринимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи; переживание неудачи. Фрустрацию можно рассматривать как одну из форм психологического стресса. Различают: фрустратор – причину, вызывающую фрустрацию, фрустрационную ситуацию,

фрустрационную реакцию. Фрустрация сопровождается гаммой в основном отрицательных эмоций: гневом, раздражением, чувством вины» [1].

Особенности психического развития старшеклассников, во многом, связаны с его социальной ситуацией развития, которая на сегодняшний день состоит в том, что общество ставит перед человеком необходимую, жизненно важную задачу осуществить именно в этот период профессиональное самоопределение. Если раньше данная задача решалась преимущественно семьей и школой, то сегодня, родители зачастую оказываются не подготовленными в вопросе выбора профессии и тем самым теряют авторитет в глазах ребенка.

Развитие человека в данный период может идти несколькими путями. Старший подростковый может быть бурным: поиски смысла жизни, своего места в этом мире могут стать особенно напряженными. Некоторые старшеклассники плавно и непрерывно продвигаются к переломному моменту жизни, а затем относительно легко включаются в новую систему отношений. Они больше интересуются общепринятыми ценностями, в большей степени ориентируются на оценку окружающих, авторитет взрослых. Возможны и резкие, скачкообразные изменения, которые благодаря хорошо развитой саморегуляции не вызывают сложностей в развитии. Но все старшеклассники в силу небольшого жизненного опыта отличаются большей глубиной переживаний, чем взрослые.

При переходе от подросткового возраста к юношескому происходит изменение в отношении к будущему: если подросток смотрит на будущее с позиции настоящего, то юноша смотрит на настоящее с позиции будущего. Выбор профессии и типа учебного заведения неизбежно дифференцирует жизненные пути юношей и девушек, закладывает основу их социально-психологических и индивидуально-психологических различий.

Учебная деятельность становится учебно-профессиональной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Ведущее место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся значимыми.

Для старшеклассников впервые серьезно встает вопрос о браке и семье. Они начинают выбирать себе партнера для будущей семейной жизни.

Все вышеперечисленное становится основой для сильных переживаний, связанных с овладением своим поведением, своими перспективами и, пока пусть небольшим, но уже имеющимся жизненным опытом.

Чтобы произвести коррекцию фрустрационных состояний и не дать ему развиваться в своем исследовании мы будем опираться на методику арт – терапии.

Арт-терапия опирается на идеях классического психоанализа о том, что мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов, а не вербально. Арт-терапевтические образы отражают все виды подсознательных процессов: страхи, конфликты, воспоминания детства, предоставляют возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере. Рисование или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения. Этот метод удивительно подходит для работы с детьми. Он позволяет вернуть ребенка в ту атмосферу, которая окружала его в до изобразительный период: безусловное принятие, признание достоинств, удовлетворяется потребность в признании, позитивном внимании. Высвобождается психологическая энергия, которая тратится на неэффективное напряжение. Ребенок расслабляется. Демонстративность, негативизм, агрессия уступают место инициативности, творчеству.

Наиболее эффективны в работе с детьми, проявляющими различные виды деструктивного поведения, формы арт-терапии, помогающие воссоздать атмосферу раннего рисования, вернуть ребенка на, так называемый, до изобразительный период. Этому способствует работа с гуашью, песком, водой, бумагой. Действия с гуашью: мазки и линии различного характера (точечные, длинные, широкие, размашистые, ритмичные и пр.), размазывать краску по поверхности (бумаги, стола, стекла и пр., кисточкой, губкой, пальцами, ладонью), смешивать краску (в баночке, на поверхности, целенаправленно или спонтанно).

Литература:

1. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // *Вопросы психологии*. -1967.-№6.- С.118-12
2. Мардер Л. Цветной мир. СПб, 2001.
3. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. –М.: Издательство Института психологии РАН, 1998. -150с.